



УТВЕРЖДАЮ:
/Р.М.Емдиканова/

Ежедневное меню основного питания

25.04.23

17 день/

Наименование блюд	№ рец-ов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.Ккал	Цена
Завтрак (7-11 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	200	7,3	4,3	38,27	220,98	4-87
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	3-27
Сыр порциями (российский)	15	20	4,64	5,9		71,66	17-10
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
Итого:			15,26	10,68	85,09	497,52	
Обед (7-11 лет)							
Салат витаминный	49	60	2,6	6,22	22,1	155	1-60
Суп картоф. с макар. изделиями	103	200	2,73	2,8	20,45	117,9	7-39
Печень, тушеная в соусе	261	90	13,5	9,2	8,6	171,2	22-49
Рис отварной	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	7-44
Чай с лимоном	377	200/15	0,53	0	9,87	41,6	2-05
Печенье		20	1,7	2,26	13,94	82,9	-
Хлеб пшеничный		60	4,74	0,6	28,98	140,28	2-37
Апельсины свежие <i>СОК</i>	338	100	1,28	0,28	11,57	54	19-80
Итого:			30,75	26,78	152,18	972,99	
Всего:			46,01	37,46	237,27	1470,51	
Завтрак (12-18 лет)							
Каша пшеничная молочная	182	200	5,6	6,8	33,6	218	4-87
Кисель из черной смородины	350	200	0,16	0,08	27,5	111,36	3-27
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	93,52	1-58
<i>СОУ</i>							17-10
Итого:			8,92	7,28	80,42	422,88	
Обед (12-18 лет)							
Салат витаминный	49	100	2,6	6,22	22,1	155	5-00
Суп картоф. с макар. изд. на мясном бульоне	103	250	3,27	3,36	24,54	141,48	-
Печень туш. в сметан. соусе	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2	28-24
Рис отварной	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	7-39
Чай с лимоном	377	200/15	0,13	0,02	15,2	62	7-09
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,36	0,66	29,64	137,94	2-37
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Апельсины свежие	338	100	1,28	0,28	11,57	54	
Итого:			31,4	27,27	175,03	1071,91	
Всего:			40,32	34,55	255,45	1494,79	
						Повар	<i>А.Г.Мишулова</i>